

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ КРЕАТИВНОСТИ И ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ**

**О. П. Дерман**

Практически каждый человек сталкивается с ситуациями, субъективно переживаемыми им как трудные, нарушающие привычный ход жизни. Переживание таких ситуаций зачастую меняет и восприятие окружающего мира, и восприятие своего места в нем.

Число сложных ситуаций в жизни современного человека значительно возросло. Период общественно-экономических потрясений, ломки прежнего уклада жизни – причина возникновения многих трудноразрешимых проблем, с которыми люди ранее не сталкивались в своей жизни.

Студенты особенно подвержены хроническому стрессу. Среди стрессов студенческой жизни наиболее отмечены тревога и страх перед сессией, большая учебная нагрузка, отношения в студенческой группе и интимные взаимоотношения. У студентов старших курсов к стрессогенным факторам относится также выбор вариантов дальнейшего трудоустройства, перспектива дальнейшей финансовой самостоятельности [4].

Актуальной проблемой студенческого возраста является самостоятельная, независимая жизнь. Для решения этой проблемы необходимы умения организовывать свою деятельность, принимать ответственные решения и воплощать их в жизнь.

Цель данного исследования – выявить связь между копинг-стратегиями и креативностью у студентов.

Предмет исследования – стратегии совладающего поведения (копинг-стратегии) и их взаимосвязь с креативностью у студентов; объект исследования – студенты 3 курса гуманитарного факультета БГУ.

Гипотеза: творческое (креативное) мышление способствует выбору продуктивных стратегий совладания с жизненными трудностями у студентов.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют концепция личности как субъекта жизненного пути; личностно-ориентированный подход к проблеме стресса (трудным жизненным ситуациям) и совладанию с ним (Анцыферова Л.И., Василюк Ф.Е.); концепция дивергентного (креативного) мышления Дж. Гилфорда Е.П. Торренса [1; 3; 6].

В исследовании принимали участие 34 студента 3 курса учреждения образования Белорусский государственный университет (гуманитарный факультет) 19 – 22 лет мужского и женского пола, обучающихся по специальности психология.

#### **Изучение базисных копинг-стратегий у студентов.**

В результате обработки первичных эмпирических данных по методике «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана [7] нами были получены следующие результаты.

Для большинства студентов 3 курса базисной стратегией преодоления стресса является стратегия разрешения проблем

В выборке 52,9 % испытуемых прибегают к данной стратегии совладания со стрессом как к преобладающей. Для 41 % испытуемых соци-

альная поддержка является базисной копинг-стратегий. И лишь 6,1 % прибегают к стратегии избегания как ведущей.

Нами было проведено статистическое сравнение юношей и девушек по преобладающим копинг-стратегиям с использованием t-критерия Стьюдента. Значимых различий в выборе копинг-стратегий между ними не обнаружено. В равной степени девушки и юноши предпочитают выбор активного копинга – «разрешение проблем» и «социальной поддержки» и не пользуются стратегией избегания как ведущей стратегией преодоления стресса.

Применение активного копинга в разрешении жизненных проблем студентами может быть объяснено взрослением субъекта преодоления, успешной адаптацией к требованиям обучающего процесса, определенными успехами в области постижения выбранной профессии.

### **Изучение креативности у студентов.**

По результатам тестирования креативности по методике «Заверши рисунок» (интерпретация А.Н. Воронина) нами были получены два показателя: индекс оригинальности ( $O_p$ ) и индекс уникальности ( $U_n$ ).

Эти показатели достоверны только в рамках конкретной выборки испытуемых. Они могут варьировать в том случае, если изменяется ее количественный и качественный состав. О непосредственной способности респондента создавать новое говорит такой показатель как индекс уникальности ( $U_n$ ).

Подсчет проводился на основе выделения наиболее статистически часто встречаемых типов рисунков в выборке. Только после изучения всех рисунков в выборке мы имели возможность выделить наиболее часто встречающиеся их типы. Расчет оригинальности каждого типа рисунков производился по специальной формуле:

$$O_p = 1 - \frac{X_{max}}{X}$$

где  $O_p$  – оригинальность данного типа рисунка;  $X_{max}$  – максимальное количество рисунков в типе среди всех типов рисунков для данной выборки испытуемых;  $X$  – количество рисунков иного типа.

Если рисунок не попадал ни в один из типов, ему присваивался индекс 1,00, т. е. рисунок признавался уникальным в выборке. Индекс оригинальности у данного испытуемого подсчитывался как среднее арифметическое индексов всех 6 рисунков, индекс уникальности – как сумма всех его уникальных рисунков.

Среднее индекса оригинальности составляет по выборке 0,77; минимальное – 0,45; максимальное – 0,95.

Среднее значение индекса уникальности – 1,26; наиболее часто встречающееся значение – 0. Максимальное значение показателя в выборке – 5.

Большая часть студентов 3 курса имеет значение индекса уникальности от 1 до 6, что характеризует их как категорию, способную к созданию нового, нестандартного. Но полученный результат «0» не говорит об отсутствии креативности, поскольку может быть спровоцирован неблагоприятными условиями тестирования.

С использованием t-критерия Стьюдента были обнаружены значимые различия между юношами и девушками по индексу уникальности (Ун). Значение t-критерия составляет -2,36 (САю = 2,5; САд = 1,00;  $p < 0,05$ ). Таким образом, юноши превосходят девушек по способности к созданию нового, оригинального, нестандартного.

#### **Изучение взаимосвязи креативности и преодоления стресса у студентов.**

Для анализа взаимосвязи креативности и базисных копинг-стратегий нами использовался корреляционный анализ (коэффициент линейной корреляции Пирсона).

Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью пакета прикладных программ «STATISTIKA-6.0.».

Как видно из таблицы 1, нами получена статистически значимая связь между индексом уникальности и базисной копинг-стратегией «разрешение проблем» (уровень значимости  $p < 0,05$ ). Коэффициент корреляции составляет -0,36 – обратная слабая связь.

Таким образом, проявление креативности не способствует разрешению проблемной ситуации. Возможно, это обусловлено тем, что данная стратегия требует сосредоточения на проблеме, напряжения воли, тщательного планирования. Творческий акт осуществляется максимально продуктивно лишь в благоприятных условиях. Зачастую волевое напряжение препятствует проявлению творческих способностей. Мы смеем предположить, что обращение к творчеству может быть ресурсным для человека, так как помогает наилучшим образом отвлечься от проблемы [2; 5]. Творчество связано с субъективным отношением к проблеме, а не с непосредственным ее разрешением. Возможно, в наиболее сложных жизненных ситуациях, где разрешение проблемы не всегда зависит от самого респондента, интеллектуальная, мыслительная «переработка» ситуации дает определенный ресурс для совладания с ней. Так, наша гипотеза получила некоторые дополнения, поскольку не подтвердилось предположение о направлении связи.

Полученные первичные эмпирические данные, а также результаты их статистической обработки позволяют сделать следующие выводы:

**Взаимосвязь переменных**

Переменные	Корреляции ( $p < 0,05$ ; $N=34$ )		
	Разрешение	Социальная поддержка	Избегание
Ор (оригинальность)	-0,34	-0,11	-0,01
Ун (уникальность)	-0,36	-0,09	-0,05

На данном этапе у студентов сформировались зрелые способы преодоления стресса. «Взросление» копинг-стратегий говорит о зрелости самих респондентов.

В равной степени девушки и юноши, предпочитают выбор активного копинга и не пользуются стратегией избегания, или отстранения как ведущей стратегией преодоления стресса.

У студентов 3 курса выявлены достаточно высокие показатели невербальной креативности. Это указывает на высокий творческий потенциал данной группы испытуемых. Творческий потенциал юношей превосходит таковой у девушек.

Наша гипотеза оказалась неверной, так как творчество в большей мере связано с субъективным отношением к проблеме, а не с непосредственным ее разрешением. Оно может быть достаточно глубоким ресурсом в совладании со стрессом.

**Литература**

1. Альбуханова К.А. Психология и сознание личности. Москва: МПСИВоронеж: МОДЭК, 1999.
2. Байгильдина З.Ф. Творческий потенциал личности // Вестник Башкирского университета. 2008. Том 13. №3.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания / Ф.Е. Василюк. 1984.
4. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: автореф. дис. д-ра псих. наук: 19.00.01 / Крюкова Т.Л. Москва, 2005.
5. Пономарев Я.А. Психология творчества. Изд-во «Наука»: М., 1976.
6. Рубинштейн С.Л. Человек как субъект жизни // Проблемы общей психологии / Акад. пед наук СССР. Ин-т философии АН СССР. Ин-т психологии АН СССР. М.: Педагогика, 1973. С. 351 – 366.
7. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков // Обозрение психиатрической и медицинской психологии. 1994. №1. С. 63 – 64.